

**Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet eine Reihe von kostenfreien Online-Seminaren an.**

## **Bewegung**

### **Faszinierende Faszien – Faszien sind trainierbar**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Faszien, unserem Bindegewebe. Warum ist das Interesse an dieser faserigen, flüssigkeitsbindenden, Kräfte weiterleitenden Struktur plötzlich so groß? Die letzten 15 Jahre Forschung haben gezeigt, dass das Fasziale-System von größter Bedeutung für unser gesundheitliches Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit ist. Erfahren Sie im Online-Seminar, wie Sie Ihr Fasziales-System nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen trainieren können und gesünder, fitter und schmerzfrei werden.

12.11.2026	18:30-20:00
02.12.2026	10:00-11:30

### **Der gesunde Rücken – beweglich und beschwerdefrei**

Rückenschmerzen – wer kennt sie nicht? Was ist los mit unserem Rücken? Eine Fehlkonstruktion? Nein ganz im Gegenteil – der Rücken ist einfach genial und äußerst robust. Erfahren Sie im Online-Seminar, was den Rücken gesund hält und was Sie selbst dafür tun können. Denn mit dem richtigen Know-how, effektiven Übungen und der richtigen Einstellung können Sie viel mehr bewirken, als Sie glauben.

01.06.2026	18:30-20:00
04.11.2026	18.30-20.00
27.11.2026	10:00-11:30

**AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse.**

Alle kostenlosen Online-Seminare und Anmeldung unter:  
<https://veranstaltung.rps.aok.de/>



### **Muskulatur – unsere körpereigene Gesundheitsfabrik**

Entdecken Sie in unserem Online-Seminar, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren und Ihre Muskulatur gezielt aufbauen und dauerhaft erhalten können. Erfahren Sie, welche positiven Effekte regelmäßiges Muskeltraining auf den gesamten Körper hat – von Stoffwechsel und Immunsystem bis hin zu Stressreduktion und psychischem Gleichgewicht.

10.06.2026	18:30-20:00
25.06.2026	18:30-20:00
30.09.2026	18.30-20:00
08.10.2026	18:00-19:30



**Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet eine Reihe von kostenfreien Online-Seminaren an.**

## Entspannung

### Raus aus dem Hamsterrad

In belastenden Situationen entspannt bleiben und den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit begegnen – das wünschen sich viele. Lernen Sie in unserem Online-Seminar „Raus aus dem Hamsterrad“ was Stress ist und wie Sie besonnen reagieren oder ihn erfolgreich vermeiden können.

07.10.2026	18.30-20.00
02.12.2026	18:00-19:30

### Lebe Balance – Fokus Achtsamkeit

Lernen Sie in diesem interaktiven Online-Seminar durch geschulte AOK Lebe Balance – Experten praktische Übungen zur Achtsamkeit kennen. Mit dieser besonderen Variante des mentalen Trainings sorgen Sie für sich und bleiben gelassen in stressigen Zeiten.

16.11.2026	18:30-20:00
23.11.2026	18:00-19:30

### Digital detox

Gesunder Umgang mit Smartphone & Co.

Digitale Medien, Smartphone und Co bieten enorme Vorteile für unseren beruflichen und privaten Alltag. In diesem Online-Seminar wird beleuchtet, wie viel Medienzeit gesund ist und welche Gefahren - wie z.B. Modern Loneliness, Handysucht, Konzentrationsprobleme, Stress und Burn-Out oder körperliche Beschwerden - von einer übermäßigen Nutzung ausgehen. Sie erfahren, wie Sie digitale Medien kontrollieren und dosiert einsetzen können, um in den Genuss der positiven Effekte zu kommen. Gestalten Sie mit unseren Tipps Ihren persönlichen digital Detox-Plan.

26.08.2026	18:00-19:30
16.12.2026	18:00-19:30

**AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse.**

Alle kostenlosen Online-Seminare und Anmeldung unter:  
<https://veranstaltung.rps.aok.de/>



**Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet eine Reihe von kostenfreien Online-Seminaren an.**

## **Schlaf**

### **Gesund Schlafen - Ruhe finden**

Ist guter Schlaf nur eine Traumvorstellung? Es gibt viel, was Sie für einen gesunden Schlaf tun können. Im Online-Seminar erfahren Sie viele Tipps und Tricks, um Einschlaf- und Durchschlafproblematiken zu verbessern. Gemeinsame Übungen zu Abendritualen und Entspannungstechniken runden das Seminar ab.

29.10.2026	19:00-20:30
3.11.2026	19:00-20:30
2.12.2026	19:00-20:30



**Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet eine Reihe von kostenfreien Online-Seminaren an.**

## **Ernährung**

### **Trendküche: veggie, vegan & Co.**

Voll im Trend und nachhaltig dazu: Vegetarische-vegane Küche. In unserem Online-Seminar erhalten Sie umfassende Infos, Rezepte und Tipps für die Küchenpraxis. Gewinnen Sie mehr Gesundheit mit nachhaltigem Genuss.

25.11.2026	18.00-19.30
------------	-------------

### **Abnehmen mit Leichtigkeit**

Wie gelingt gesundes Abnehmen mit Leichtigkeit? Wer neben bedarfsgerechten Mahlzeiten auch Bewegung, Genuss und emotionale Bedürfnisse berücksichtigt, nimmt langfristig erfolgreicher ab. Im Online-Seminar erhalten Sie alltagstaugliche Tipps und Rezepte sowie Hinweise auf passende Gesundheitsangebote.

01.06.2026	18:00 - 19:30
04.11.2026	18.00 - 19.30

### **Neu: Meal Prep – Mehr Energie, weniger Stress**

Gesunde Ernährung und echte Erholung im Alltag – leichter gesagt als getan? In diesem Online-Seminar gibt es praxisnahe Tipps, wie Sie mit einfachen Meal-Prep-Ideen Zeit sparen und gesunde Mahlzeiten vorbereiten. So wird Stress reduziert, Energie gewonnen und der Arbeitstag fühlt sich leichter an.

15.07.2026	19.00-20.30
05.08.2026	10.00-11.30
09.09.2026	19.00-20.30
20.10.2026	18.00-19.30
09.12.2026	18.00-19.30



## Wildpflanzen & Kräuter - Gesundheit trifft Genuss

Finden Sie heraus, welche Pflanzen am Wegesrand, im Wald und in den Hecken wachsen, wie Sie diese essbaren Wildpflanzen sicher erkennen und wie diese Immunkraft-Starken in Ihrer Küche zu einem Gaumenschmaus werden.

15.09.2026	19:00-20:30
------------	-------------

## Sporternährung

### So essen Sportlerinnen und Sportler- Grundlagenseminar

Voller Energie beim Sport: Wer im Sport erfolgreich sein möchte, interessiert sich früher oder später für seine Ernährung. Im Online-Seminar lernen Sie die Grundlagen einer bedarfsgerechten Sporternährung kennen. Eine gezielte Lebensmittelauswahl und Mahlzeitenverteilung können unser Wohlbefinden, das Körpergewicht, die Ausdauer und die Leistung positiv beeinflussen.

Sportlich Aktive erhalten Tipps für eine ausgewogene Ernährung, was vor, während und nach einer Belastung am besten vertragen wird.

13.08.2026	19:00 - 20:30
12.11.2026	18:30 - 20:00



**Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet eine Reihe von kostenfreien Online-Seminaren an.**

## **Herzgesundheit**

### **CardioFit - herzgesund durch Ausdauertraining**

Bewegung schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch was nützt und was überfordert? Im Online-Seminar erhalten Sie kurz und knapp Empfehlungen und Trainingstipps aus Expertenhand.

08.07.2026	18:30-20:00
19.08.2026	10:30-12:00
25.11.2026	18.30-20.00

### **Blut(hoch)druck - selbst aktiv werden lohnt sich**

Etwa jeder Dritte in Deutschland leidet an Bluthochdruck. Nicht nur ältere Menschen sind betroffen, auch immer mehr Jüngere haben zu hohe Werte. Wie Sie selbst Ihre Werte senken können, erfahren Sie im Online-Seminar. Unsere Gesundheitscoaches geben Ihnen durch Studien gesicherte Empfehlungen. So können Sie Ihr Herz und Kreislauf langfristig schützen.

09.07.2026	18:30-20:00
25.08.2026	10:00-11:30
30.11.2026	18:30-20:00



**Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet eine Reihe von kostenfreien Online-Seminaren an.**

## **Familien**

Ernährungsseminare in Kooperation mit "Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie"

### **Einfach stillen!**

So gelingt der beste Start ins Leben. Sie erhalten praktische Tipps und Hilfestellung rund ums Stillen von unserer erfahrenen Stillberaterin.

06.07.2026	15.00-16.30
28.09.2026	15.00-16.30

### **Gesund und lecker - Babykost**

Wir informieren Sie über den besten Umstellungszeitpunkt und darüber, wann Ihr Baby was braucht sowie Pro und Kontra von Gläschenkost.

12.08.2026	10.00-11.30
04.11.2026	10.00-11.30

### **Schmecken soll's - Übergang zum Familientisch (1 bis 2 Jahre)**

Wie kann der Übergang von Beikost auf feste Lebensmittel sinnvoll gestaltet werden? Wir geben Ihnen Anregungen und praktische Tipps, wie das gemeinsame Essen gut gelingt.

03.06.2026	10:00-11:30
14.07.2026	10:00-11:30
21.10.2026	19.00-20.30

### **Schmecken soll's - Kinderkost (2 bis 6 Jahre)**

Das Seminar gibt Tipps in Theorie und Praxis, wie das Essen für die ganze Familie zum Genuss wird.

09.06.2026	19:00-20:30
09.09.2026	19.00-20:30
24.11.2026	19.00-20:30

**AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse.**

Alle kostenlosen Online-Seminare und Anmeldung unter:  
<https://veranstaltung.rps.aok.de/>



## Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet eine Reihe von kostenfreien Online-Seminaren an.

Seminare zur Kindergesundheit in Kooperation mit Mechthild Hoehl, Kinderkrankenschwester und Erste Hilfe Trainerin

### Erste Hilfe am Kind - richtig reagieren bei Notfällen

Kinder sind neugierig und können Gefahren selbst noch nicht einschätzen. Dann ist es schnell passiert: Plötzlich hat sich ein Kleinkind verschluckt, ist gestürzt, hat sich vergiftet oder verbrannt. Hier ist schnelles und sicheres Handeln gefragt.

Damit Eltern mit nötigem Wissen Schlimmeres verhindern können, bieten wir das neue Online-Seminar „Erste Hilfe am Kind“ an.

19.06.2026	14:00-17:00
08.08.2026	9:00-12:00
07.11.2026	9:00-12:00

### Dr. Mama & Dr. Papa

Einen Überblick über bewährte Hausmittel bei den häufigsten Gesundheitsstörungen im Kindesalter vermittelt praxisnah Kinderkrankenschwester Mechthild Hoehl im Online-Seminar Dr. Mama & Dr. Papa. Auf welche Symptome Ihrer Kinder sollten Eltern achten? Was können Sie selbst tun und wo liegen die Grenzen der Selbsttherapie bei Fieber, Mittelohrentzündungen, Erkältungskrankheiten, Verdauungsbeschwerden und unklaren Schmerzen?

19.06.2026	10-11:30
12.11.2026	19-20:30

### Schlaf Kindlein schlaf

Schlafmangel macht jungen Eltern häufig sehr zu schaffen, belastet die Gesundheit, die Partnerschaft und nicht zuletzt die Bindung zum Kind. Viele Eltern sind verunsichert, welches Schlafmuster tags oder nachts altersentsprechend normal ist und wo eine Grenze erreicht ist, an belastenden Situationen etwas zu ändern.

**AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse.**

Alle kostenlosen Online-Seminare und Anmeldung unter:  
<https://veranstaltung.rps.aok.de/>



Unsere Dozentin Mechthild Hoehl verfolgt mit dem "familienorientierten Babyschlafcoaching" einen Ansatz, der sowohl die Bedürfnisse des Babys oder Kleinkindes in den Vordergrund stellt als auch die Frage: "Was brauchen alle Familienmitglieder?", damit in das Familiensystem wieder Ruhe und Frieden einkehrt.

30.06.2026	10:00-11:30
01.07.2026	10:00-11:30
16.11.2026	14:30-16:00
11.12.2026	10:00-11:30

